



5 いろいろな運動遊び

～いろいろな遊びの中で十分に体を動かすことができるように～

様々な遊びをすると、結果的に多様な動きを経験することにつながります。
夢中になって遊ぶことによって、体を動かして遊ぶことの心地よさを味わえるようにしましょう。

基本的な動き

体のバランスをとる動き



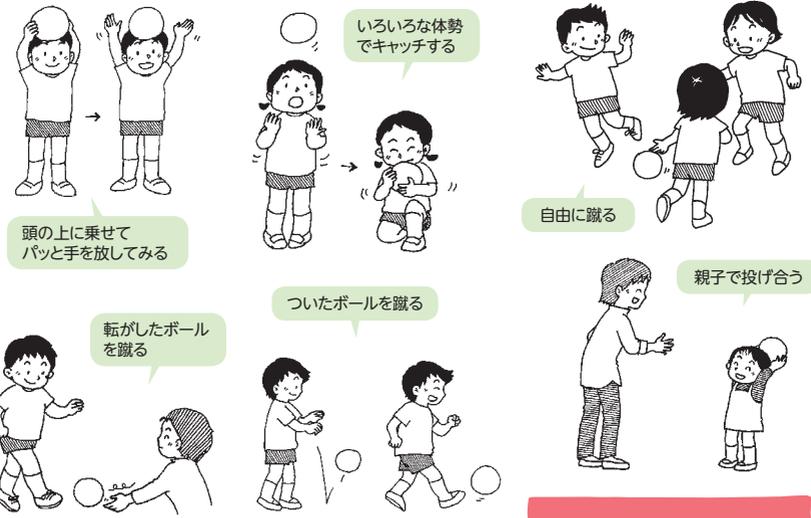
体を移動する動き



用具などを操作する動き



家庭でも遊んでみましょう



家庭でもできるボール作り

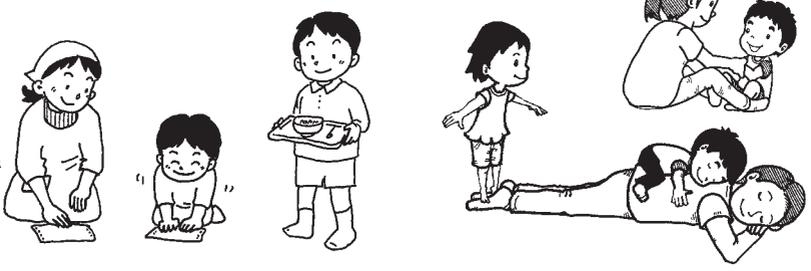
柔軟性やタイミングを合わせることなど、
親子でできるふれあい遊びをたくさんしましょう。

家の中や近所の公園で、大きなボールを使って遊ぶことは、いろいろな制約があり難しいかもしれません。新聞紙を丸めて、テープで留めると当たっても痛くなく、転がりにくいので、おすすめです。



雑巾掛けや食器運びなどお手伝いの中でも、いろいろな動き方が経験できます。

おしゃべりしながらのストレッチは、親子のスキンシップになります。



○幼児期運動指針ガイドブック 毎日、楽しく体を動かすために(平成 25 年 文部科学省)より